


# サラサラ血液への道



健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。  
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

## 血液「ドロドロ」に要注意!

私たちの体の隅々まで栄養や酸素を運ぶ血液。血液には、「脂質」も一緒に流れています。

この脂質は体に必要な栄養素ですが、その量が増えすぎると、血液は「ドロドロ」の状態(高脂血症)になってしまいます。

血液がドロドロになると、血液そのものの流れが悪くなるばかりか、「動脈硬化」の進行も速くなります。

### 高脂血症

血液中の脂質が正常範囲を超えて増加している状態。

### 動脈硬化

血管の内側の壁面に脂質などが蓄積し、硬くなったり、内腔が狭く、もろくなってしまう状態。進行すると血液の流れが悪くなったり、血管が破裂したりします。

活性酸素

狭心症、心筋梗塞、脳梗塞など

### 高脂血症の診断基準

(日本動脈硬化学会)

右表の基準に一つでもあてはまる場合は、「高脂血症」と診断されます。

総コレステロール	220mg/dL以上
LDLコレステロール	140mg/dL以上
HDLコレステロール	40mg/dL未満
中性脂肪	150mg/dL以上

## 血液中の主な脂質

### ◎コレステロール(LDL, HDLの2種類)

体の細胞膜、ホルモン、胆汁などの重要な原料。肝臓から合成される他、食事によっても体内に摂り込まれている。

#### ●LDL(悪玉コレステロール)

血液中に増加しすぎると、血管壁に付着し動脈硬化の原因となる。

#### ●HDL(善玉コレステロール)

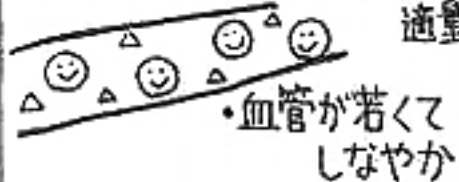
血管に付着したLDLを取り去り、動脈硬化の進行を阻止する働きがある。

### ◎中性脂肪

体のエネルギー源、体温保持、外部からの衝撃吸収等の働きをもつ。

#### \*血液サラサラ\*

- ・善玉コレステロールが多い
- ・悪玉コレステロール、中性脂肪が適量



#### \*血液ドロドロ\*

- ・善玉コレステロールが少ない
- ・悪玉コレステロール、中性脂肪が多い



## 血液サラサラへの道

毎日の食生活が、サラサラ血液になるかドロドロ血液になるか、大きく影響します。

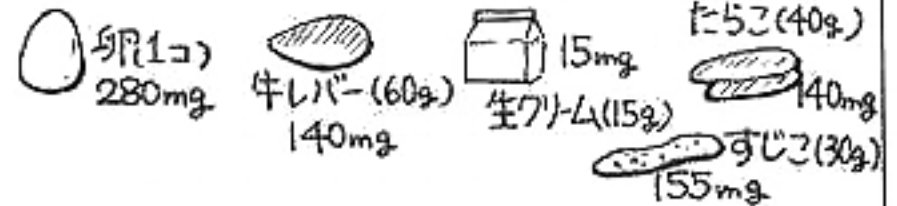
### 脂質を増やす食品を取り過ぎない

×悪玉コレステロール、中性脂肪→控えめに

◎善玉コレステロール→積極的にとる

### ×悪玉コレステロールを増やす食品

●肉、卵、バターなどに含まれる動物性脂肪



### ×中性脂肪を増やす食品

- 砂糖、穀類、アルコールなどに含まれる糖分
- 清涼飲料水、スナック菓子、ケーキ、キャンディ
- 肉類、から揚げなど

### ×調味料にも気をつける

- 特にマヨネーズ、ドレッシングなど



## コレステロールを減らす食品

### ●大豆・大豆製品

植物性たんぱく質の代表。大豆にはアミノ酸が豊富なおうえに、サラサラ血液に役立つ成分がいろいろ含まれています。

#### ●大豆たんぱく質、リノール酸

- …血中のコレステロールを減らす働き。
- イソフラボン… 活性酸素の作用を抑える。
- レシチン、大豆サポニン  
…中性脂肪ができるのを抑える。

### ●DHA・EPA

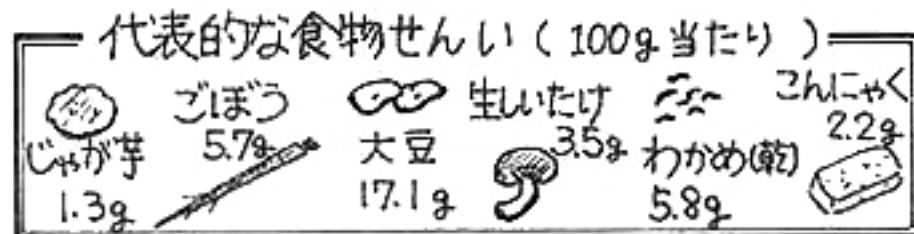
魚の油に含まれる脂肪酸で、特にさば、いわし、アジなどの背の青い魚、マグロ、鮭、うなぎ、ぶりなどに多く含まれていて、血液をサラサラにします。

働き

- 血液をサラサラにして、血栓ができるのを抑える。
- 血中の悪玉コレステロール、中性脂肪を減らし、善玉コレステロールをふやす。

### ●食物せんい

腸管でコレステロールの吸収を抑制し、排泄を促す働きがあります。



### 海藻のぬるぬる成分「アルギン酸」に注目!

アルギン酸は、水溶性の食物せんい。血液中のコレステロールを減らし、動脈硬化を予防します。

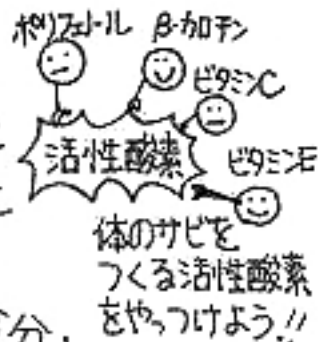
働き

- 食品中のコレステロールが吸収されるのを防ぐ。
  - 血中のコレステロールそのものを減らす。
  - ナトリウムの吸収を抑え、血圧の上昇を防ぐ。
- 肉類の食べ過ぎを避け、魚介類や大豆製品などを中心にして、野菜や海藻をたっぷりとりましょう。

## 血管を丈夫にしよう！

体内でできた「活性酸素」が血管に過酸化脂質というサビを作ってしまうことが、動脈硬化につながります。

活性酸素を取り除く「抗酸化成分」を積極的にとることも必要です。



### ●ポリフェノール

抗酸化作用があり、動脈硬化の予防に今注目されている成分です。

特に有名なのが、「赤ワイン」。ただし、飲みすぎないように注意。

1日にワイングラス2〜3杯以内に。

### ●ケセルチン

玉ねぎの薄皮部分や、ブロッコリに含まれます

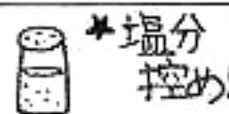
### ●β-カロチン

トマト、ブロッコリなどの緑黄色野菜に多く含まれ、抗酸化作用があります。

### ●ビタミンC・ビタミンE

⑥

## 高血圧を予防しよう！



血圧が高いと、血液が送りだされるたびに、血管の内部に強い圧力がかかり、血管が傷つきやすくなります。



## アルコールは適量

アルコールは、適量ならば、血流がよくなり善玉コレステロールを増やすといわれています。

適量の目安

- ・ビール大ビン1本
- ・日本酒1合
- ・ウイスキーダブル1杯

## 禁煙

喫煙は、コレステロールの酸化を促します。また、血管を収縮させるため、血圧にも影響。

## 適度の運動を！

適度な運動をすると、血液中的中性脂肪が減りHDL(善玉コレステロール)が増えることがわかっています。

ウォーキングのような無理のない運動を、生活のなかに取り入れるようにしましょう。